

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



دعاء عند الاضطرار

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَفْطَرَ قَالَ:
«ذَهَبَ الظَّمَأُ وَأَبْطَلَتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ
اللَّهُ تَعَالَى، رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ وَزَادَ أَبُو دَاوُدَ
«اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صَمْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ
أَفْطَرْتُ وَبِكَ أَمَنْتُ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، وَزَادَ
ابْنُ السَّكَنِ: «فَتَقَبَّلَ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ».

أكلات رمضان

مل تعلمين؟

- ١- أن البصل والثوم يساعدان على زيادة مقاومة الجسم للأمراض والتقليل من مستوى الكوليسترول في الدم.
- ٢- من أهم العوامل المساعدة على ارتفاع ضغط الدم الإفراط في تناول الملح والتمون وشرب الكحول والتوتر والتدخين والضغط النفسي.
- ٣- تجنب نخاعة اللحم وحبوب الشوفان والبقوليات والفاصوليا والخبز والجزر من أهم الأغذية الغنية بالألياف.
- ٤- يعتبر الصيام راحة للجهاز الهضمي، لذلك يجب عدم لجوء الجهاز الهضمي عند الإفطار بالأطعمة البسيطة صعبة الهضم والأفطار يكون عينا وليس راحة للجهاز الهضمي، وقد يذهب بغواد الصيام.
- ٥- تزداد حاجة الصائم للفيتامينات التي لا تمتص في الجسم سوى عدة ساعات، خاصة الفيتامينات التي تذوب في الماء لذلك لابد من أن يكون غذاء الصائم غنيا بهذه الفيتامينات.
- ٦- يجب أن تكون وجبتا الإفطار والسحور غنيتين بالألياف النباتية لأن غياب مثل هذه المواد يؤدي إلى بطء حركة الأمعاء وتؤخر الطعام مما يؤثر على نشاط الكبد وحيويته والاصلية بالإسالة.
- ٧- من الخطأ الإفراط من تناول الطعام والتقليل من النشاط والحركة خلال فترة الصيام بل يجب اختيار الطعام الصحي المتوازن لتتواءم مع المحافظة على النشاط.
- ٨- إن السهر الطويل ثم النوم بعد وجبة السحور البسيطة يسببان عسر الهضم والاضطراب بالامتلاء والنفور، فعلى الصائمين أن ينظموا ساعات نومهم وأن تكون وجبة السحور خفيفة ومتوازنة.
- ٩- على مريض الكوليسترول التركيز على تناول الخضروات الخضراء الغنية بالألياف التي تساعد كثيرا في خفض نسبة

الكوليسترول بالدم بالإضافة إلى غناها بالفيتامينات الأساسية.

١٠- تعوذي على تحضير الطعام بفترة قصيرة قبل استهلاكه حيث أن ترك الطعام المطبوخ في حرارة الجو يسبب حدوث التسمم الغذائي.

١١- الغذاء هام لجسم الإنسان لأنه يمتد أنسجة الجسم ويعوض ما تلف من أنسجته ويزود الجسم بالطاقة اللازمة وقلقله ويحافظ على صحة الجسم بمقاومته للأمراض ومنع حدوثها.

١٢- لممارسة العادات الغذائية السليمة يجب تناول كميات كبيرة وإفراة من الخضروات الخضراء والصفراء والخضروات الورقية وكثيرة معتدلة من الفاكهة والأكثار من شرب السوائل واتباع طرق الطهي السليمة كالتقليق والخبز على البخار.

١٣- إن أكثر كمية من الفيتامينات موجودة في الفاكهة الطازجة وخاصة الرمان فهي نسبة كبيرة من الحديد الذي يساعد على رفع ضغط الدم المنخفض ومنع إصابة الإنسان بالأنيميا. والموطن الأصلي للرمان هو دول البحر المتوسط وانتقل منها عن طريق العرب إلى الأندلس وقد نجحت زراعته في المكسيك وكاليفورنيا.

١٤- إن الأنيميا الغذائية نوعان:

١- أنيميا نقص الحديد (فقر الدم).

٢- الأنيميا الخبيثة وهي عدم اكتمال نمو كريات الدم الحمراء في نخاع العظام.

ويجب أن يحتوي الغذاء في هذه الحالات على كميات إضافية من الأطعمة الغنية بالحديد كالحبوب والبقوليات والطحين والسمسم والحمراء والبصل والزبيب والشوخ والشمش والبرقوق والتفاح المجفف والخضروات الورقية مثل السبانخ والحبوب الكاملة وصفار البيض والخبز الأسمر.

جدوى أبوالمدي

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

ناسي جورنج من تايلاند

المقادير:

- ربع كيلو من لحم العجل المشوي مقطع الى شرائح - ثلاث قطع من فليه من الدجاج مقطع - ربع كيلو من الفطر الطازج الصغير مقطع الى شرائح - ربع كيلو من الجيمري، الروبيان، القشر والساق - ٤ أكواب من الأرز التايلاندي - ٦ أوراق من السبانخ مفرومة - مملحتان كبيرتان من صلصة الصويا - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ملعقة صغيرة من البابريكا الفليطة الحمراء الحارة - جزرة مقطعة الى شرائح - ٤ من الكراث خضراء مقطعة - حبة فلفل تشيلي حمراء ملازمة مفرومة فرما ناعما - فصان من الثوم - ملعقة كبيرة من الزبدة - بيضتان مخفقتان قليلا - مملحتان كبيرتان من الزيت.

الطريقة:

- سخني الزبدة في مقلاة واضيفي البيض المخفوق مع الملح والفلفل واتركيه في المقلاة حتى يصبح البيض بشكل الأومليت واطهيها حتى تخماسك ثم ارفعها من المقلاة ودعيها تبرد، لفي الأومليت وقطعيها الى شرائح عرض ربع سم.
- سخني الزيت في مقلاة واضيفي الثوم والتشيلي والكراث واطهي مع التحريك حتى يطرى الكراث ثم اضيفي الدجاج واطهي مع التحريك حتى يطرى الدجاج، اضيفي الفطر ولحم العجل والجزر والروبيان والأرز والسبانخ واطهي مع التحريك حتى تمتزج وتسخن المقادير.
- اضيفي مع التحريك الصلصات والبابريكا والفلفل الأحمر الحار.
- قدمي هذا الطبق ناسي جورنج على صينية مناسبة وغطي الأرز بشرائح الأومليت وقدمي بجانبه السلطات.



حساء الدجاج على الطريقة الصينية

المقادير:

- صدور دجاج - علية سويت كورن - ثلاث ملاعق كبيرة ماء - ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، ملعقة صغيرة صويا سوس - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة نشا مذاب في ملعقتين كبيرتين ماء - بياض بيضتين.

الطريقة:

- اسلقي صدور الدجاج مع الماء حتى تنضج وبقي كوبان من المرق.
- ضعي الدجاج مع المرق وانزعي منه العظم وفتته الى قطع صغيرة واضيفي اليه الزنجبيل والصويا سوس.
- ضعي المرق في قدر واضيفي اليه علية من السويت كورن والملح واتركيه يغلي مع التحريك المستمر.
- خففي الحرارة واضيفي النشا وحركي باستمرار.
- اخفقي بياض البيض واضيفيه تدريجيا الى الحساء مع قطع الدجاج الصغيرة مع الخفق بسرعة واتركيه يغلي قليلا ثم قدميه ساخنا.
* ملاحظة:
- يمكن اضافة نصف باكيت من الصنعية الرفيعة جدا بدل النشا كما يمكن استخدام عرقين من الكراث في الحساء حسب الرغبة.



الافطار:

- حساء الدجاج
- على الطريقة
- الصينية - ناسي
- جورنج + سلطة
- اغريقية - طبق لحم
- البقر على طريقة
- البروفانس -
- الكعكات سريعة
- التحضير او الكثافة
- العثمانية
- بالمكسرات.

السحور:

- كباب النخي
- سلطة سمك
- حلوى
- شوكلاته مارس.



طبق لحم البقر على طريقة البروفانسي من فرنسا.

المقادير:

- كيلوجرام من لحم البقر مقطع الى قطع صغيرة - ملعقتان كبيرتان من الزبدة + ملعقتين كبيرتين من الزيت - وريقتان من الكراث مقطعتان الى شرائح وإذا لم يتوافر يستخدم البصل - ثلاثة فصوص من الثوم - وريقتان من الغار - ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف - كوب ماء + مكعب من مرق لحم البقر - نصف كيلو من البطاطس صغيرة الحجم ومقسرة - ٤ حبات من الكوسا الخضراء مقطعة الى حلقات - ١٢ حبة زيتون اسود - ٢ ملعقة كبيرة من الماء ملح وفلفل.

الطريقة:

واللحم والملح والفلفل وضعي الجميع على النار حتى يغلي ثم خففي النار وغطي المزيج واتركيه ينضج مدة ٤٠ دقيقة حتى يصبح اللحم طريا.

- اضيفي حلقات الكوسا والزيتون والتركيبا على النار مدة ربع ساعة.
- اخلطي الدقيق والماء واضيفيه الى مزيج اللحم والخضار على النار حتى يغلي ويتكثف.
- قسمي الطبق ساخنا ويمكن تقديم الارز المسلوق بجانبه.

- أزيلني الدهن عن شرائح اللحم وقطعها الى قطع صغيرة.

- سخني الزبدة والزيت في وعاء كبير ورتبي قطع اللحم في طبقة واحدة واقليها حتى يصبح لونها بنيا ثم ارفعيها من المقلاة.

- اضيفي الكراث المقطع أو البصل المفروم الى المقلاة واقمها حتى تحمر قليلا.

- امزجي الطماطم المهروسة بمائها مع ورق الغار والزعتر والماء ومكعب المرق والبطاطس



السلطة الإفريقية

المقادير:

- شريتان من البنجر - ثلاث شرات من الطماطم مقطعة - ثمرة واحدة فلفل اخضر كبيرة - بصلة ولحده مقطعة حلقات - زيتون اسود - ثلاثة فصوص ثوم مهروس - عصير ليمونة - اوراق خس - شريتان من الخيار - بقدرش مفروم - ربع كيلو جبنة بيضاء او جبنة فيتا مقطعة الى مكعبات - زيت زيتون - ملح وفلفل.

الطريقة:

- يقطع البنجر الى مربعات صغيرة الحجم والخيار الى حلقات.
- تفرش اوراق الخس في طبق التقديم.
- تخلط المقادير مع بعضها وكذلك الجبن المقطع مكعبات صغيرة.
- يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والثوم والملح والفلفل ويمزج جيدا ويصب فوق السلطة وتقدم.



الكنافة العثمانية بالمكسرات

المقادير:

- كيلوجرام من الكنافة الشعر (رفيعة) - كوب ونصف الكوب سمن ساخن - كوبان من القطر «الشيرة» - مكسرات متنوعة ومحصنة مضاف إليها قليل من السكر والقرصة ويجوز الهند - بضع حبات من اللوز المقشور والمقلع انصافاً للتجميل.

الطريقة:

- تقطع الكنافة الى قطع صغيرة وتخلط بالسمن الساخن وتترك بأطراف الاصابع حتى يختفي السمن تماماً وتتجانس الكنافة معه.
- تدهن الصينية بالسمن بسخاء وتصف حبات من انصاف اللوز المقشور بنظام.
- يُفرد في الصينية نصف كمية الكنافة - قطرها لا يقل عن ٣٥سم - ثم تضاف المكسرات بحيث تغطي طبقة الكنافة ويترك نصف سم واحد من الجوانب بدون حشو.
- يغرد فوق المكسرات باقي كمية الكنافة ويضغط عليها باليد جيداً.
- ترفع الصينية على نار متوسطة ولا تدخل الفرن (وهي الطريقة التركية في طهو الكنافة).
- تحرك الصينية في كل الاتجاهات حتى ينضج النصف الاسفل منها، ثم تقليب، وتتمتع الطريقة نفسها حتى تصمر الكنافة تماماً من الجانبين.
- تسقى بالقطر البارد وتقدم دافئة.
* ملاحظة: اذا احتاج الأمر لخبزها داخل الفرن فتخبز في فرن معتدل الحرارة مدة ٢٥ دقيقة حتى يجمر سطحها ثم تقليب وتسقى بالقطر.



الكعكات سريعة التحضير (طريقة الأناء الواحد)

المقادير:

- ثلثا كوب من الزبدة المقطعة - ثلاثة ارباع كوب من السكر الناعم - بيضتان - كوب واحد وثلاثا الكوب من الطحين - ملعقة صغيرة بيكنج باور - نصف كوب من الحليب - ملعقة صغيرة فانيليا.
- التجميل: نصف كوب كريم شانتيه + سكر بودرة + فراولة طازجة حسب الرغبة.
- ملاحظة: تحتاجين في هذه الوصفة الى صينيتين تحتوي كل منهما على ١٢ قالباً عميقاً ويدخل كل قالب قالب ورقى ورق البليسيه الخاص بخبز الكيك الصغير (قوالب كيك اللك).

الطريقة:

- ضعي كل المحتويات اي المقادير داخل وعاء واخفقي المزيج على سرعة منخفضة، حتى تمتزج المقادير ثم تابعي الخفق بسرعة متوسطة حتى ينعم المزيج ويتبدل لونه.
- اسكبي ملعقتين من المزيج داخل كل قالب داخل ورق البليسيه على ان يصل المزيج الى منتصف القالب فأكثر قليلاً.
- اخذي القوالب في فرن معتدل الحرارة حوالي ثلث ساعة حتى يجمر سطحها.
- اقلبيها على ورق سلك حتى تبرد.
- زيني الكعكات بالكريم شانتيه وضعي نصف حبة او ربع حبة من الفراولة.
- رشي سكر البودرة حسب الرغبة.



سلطة السمك

المقادير:

- نصف كيلوجرام سمك مامور من الفيليه مقطع إلى شرائح - يوضع حبات من الزيتون الأسود - نصف كوب حمص - ٢ بصل أخضر - ملعقة كبيرة خل - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ثلاثة فصوص من الثوم المهروس - ملح وفلفل وكهون - حبة فلفل أخضر مقطعة إلى شرائح - حبة فلفل أحمر مقطعة إلى شرائح - أربع حبات من الفطر الطازج مقطع (اختياري) - زيت للتحمير.

الطريقة:

- اضيفي الحمص إلى السمك واخليهما مع الزيتون الأسود والبصل الأخضر المقطع صغيراً.
- اخلي الخل مع الزيت والثوم والفلفل والفطر.
- تبلي السلطة بهذا الخليط وقدميها باردة.

والكمون.

كباب النخي من الخليج.



المقادير:

- كوب طحين نخي (طحين الحمص) - بصلة مفرومة ناعماً - ثمانية فصوص ثوم تقزم ناعماً - ملعقة صغيرة بهار - ثلاث حبات فلفل أخضر حار - نصف ملعقة ملح - ملعقة صغيرة بهارات - بيضة واحدة - ربع ملعقة صغيرة بيكنج باور - نصف كوب ماء للفجن - زيت للتحمير.

الطريقة:

- تخفق البيضة مع البصل والثوم والفلفل الأخضر والبهارات والملح.
- يضاف طحين النخي ويخلط مع المزيج ثم يضاف الماء مع الاستمرار في الخلط حتى تتكون عجينة قابلة للصب.
- تصب في الزيت الساخن بالمعلقة وتقلي على الجهتين ثم توضع على ورق ماص للتخلص من الدهن الزائد.
- يقدم كباب النخي ساخناً مع سلطة لبن الزبادي بالخيار.



سلطة الدجاج مع الفواكه والخضر

❖ المقادير:

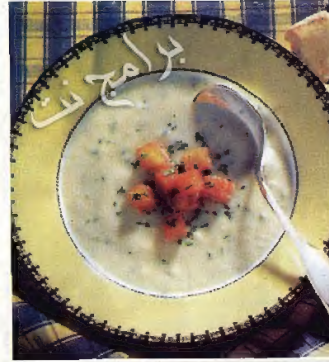
- صدرتان من صدور الدجاج منزوع العظم منها ومقطعتان ومسلوقتان مكعبات - حبة برتقال مقطعة الى حوز مع ازالة البذور منها - نصف كوب ارز مسلوق - جزرتان مقطعتان شرائح رفيعة - جبثان من البصل مقطعتان حلقات رفيعة - حبة افوكادو - يرفع جبثان من الفطر المسلوق (المشروم) - ثلاث ملاعق كبيرة عصير الليمون - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقتان كبيرتان من الزبيب - اوراق من النعنع والتفاح للتجميل ويمكن استخدام الجرجير - قليل من الملح.

- للتقديم مع السلطة: نصف كوب مايونيز - ملعقة صغيرة مسحوق الكاري.

❖ الطريقة:

خليط الدجاج مع مكعبات الافوكادو المغسولة في عصير الليمون.
- قدمي السلطة في طبق بيضاوي على فرشاة من ورق الخس وجملي جوانب الطبق بالنعناع.
- اخلطي المايونيز مع الكاري وقدمي جانبا مع السلطة.

- ضعي مكعبات الدجاج المسلوقة والارز المسلوق وحزوز البرتقال وشرائح الجزر وحلقات البصل والفطر المسلوق في سلطانية.
- قشري الافوكادو وقطعيه مكعبات واضيفي اليه عصير الليمون.
- امزجي الخل والزيت والملح ثم اضيفي الي



حساء الارضي شوكي (الخرشوف)

❖ المقادير:

- باكيت ارضي شوكي متلج (خرشوف) - شريحتان من الليمون - عصير ليمونتين - كوبيان من مرق الدجاج - حبة واحدة من البصل - نصف كوب من الحليب - طبة قشدة - بدونس مفروم - ملح وفلفل.
- للتجميل: جزر افرنجي مقطع مكعبات ومحمص.

❖ الطريقة:

- يطهى الارضي شوكي مع شرائح الليمون ومرق الدجاج مدة عشرين دقيقة حتى يلين تماما ثم يترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط الكهربائي حتى ينعم.

- يلقى البصل مع قليل من الزبدة ثم يضاف اليه الارضي شوكي المطحون والحليب ويترك الخليط ليغلي على النار مدة خمس دقائق.
- يضاف الى الخليط عصير الليمون والقشدة والملح والفلفل ويطبخ مدة عشر دقائق.

- يقدم الحساء ويحلى باليقونس والخبز المحمص.

الافطار:

- حساء الارضي شوكي - سلطة الدجاج مع الفواكه والخضر - ارز بالحمص واللحم - جراتشينا المانجو.

السحور:

- الدجاج على الطريقة التركية + سلطة الكوسا - فطيرة التفاح البلدية.

برانتينا المانجو

المقادير:

- 2 كيلوجرام مانجو - ثلج مجروش - كوت
- سكر - ملعقة كبيرة عصير الليمون.
- للتجميل: شرائح من المانجو - نعناع.

الطريقة:

- تقشر المانجو ويزال النواة منها ثم نوضع في خلاط كهربائي مع السكر والتلج وعصير الليمون ونضرب جيدا حتى تتعم.
- نوضع المانجو في اطباق التقديم على ان تكون من الجايركس او السليل غير القابل للسكر.
- نوضع الاطباق في الفريزر حتى ميعاد التقديم.
- نحمل بأوراق الضعاع وشرائح المانجو.



ارز باللحم والحمص

المقادير:

- كوبان من الارز - ربع كيلوجرام من الحمص الجاف - ملعقة صغيرة من الملح - بصلتان مفرومتان ناعما
- ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - يدونس للتجميل - عودان من القرقة - نصف كيلوجرام من لحم الغنم (الوزلات) - ربع ملعقة صغيرة قفل - ورقتان من الغار (اختياري) - ملحقتان كبيرتان من السم - مكعبان من الماي.

الطريقة:

- ينقع الحمص في الماء ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يغسل بالماء الجاري ويصفى.
- يغمر اللحم والحمص بالماء ويتركان حتى يغليا، ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء.
- تضاف البصلة المقطعة والثوم المطحون والفلفل والملح وعودا القرقة وورق الغار ومكعبا الماي.
- تخفف النار ويترك حتى يخضج اللحم.
- يغسل الارز ويصفى ويضاف الى سرق اللحم ويعد الملح ثم تخفف النار ويترك خليط الارز يغلي حتى يجف ماؤه.
- يحمر السم في مقلاة ويصب فوق الارز والحمص.
- يقلب الارز بحذر ثم يترك على النار مدة خمس دقائق حتى يتفلفل الارز ويتشرب السم.
- يمكن وضع خليط الارز في قالب ثم قلبه على طبق مناسب وتجميله بحبات الحمص والبقدونس حسب الرغبة.

الدجاج على الطريقة التركية



المقادير:

- نجاجة مسلوقة جيدا - كوب جوز - ملعقة صغيرة فلفل احمر - 4 ملاعق كبيرة من مرق الدجاج - ثلاث ملاعق كبيرة من الخلقة «اختياري» - ثلاث قطع من الخبز الافرنجي الاسمر والمحصص قليلا - عصير نصف ليمونة - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

- للتجميل: زيتون اسود متزوع النواة - يضع حبات من انصاف الجوز.

الطريقة:

- لعمل الصوص الصلصة: ضعي الجوز في الخلاط واضربه حتى يصبح ناعما ولكن ليس بورد.

- قطعي الخبز الاسمر الى قطع وضعيه في الخلاط مع الفلفل الاحمر وصرق الدجاج والزيت والثوم وعصير الليمون والكريمة والملح واضربي الخليط حتى يصبح ناعما مثل البيوريه.

- اضيفي الجوز وضعي حسب الرغبة من مرق الدجاج لجعل كثافة الخليط حسب رغبتك. - خذي الدجاجة المسلوقة واخلي عليها الجلد

فطيرة التفاح البلدية

المقادير:

- كوبان من الدقيق - نصف ملعقة صغيرة من البيكنج باودر - ملعقة كبيرة من سكر البودرة - ثلثا كوب من الزبدة المنطقة - بيضة واحدة مغفولة قليلا - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - بياض بيضة - ملعقة كبيرة من مربى المشمش.

- الحشوة: خمس تفاحات كبيرة مقطعة الى شرائح رفيعة - ربع كوب ماء - ملعقتان كبيرتان من السكر - ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور.

الطريقة:

- اتخلي الدقيق والبيكنج باودر والسكر في وعاء ثم افركي الزبدة فوق هذا المزيج.

- اضيفي البيض قليلا من عصير الليمون حتى تلتصق العجينة ثم غطيها وضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.

- افردى ثلاثة ارباع العجينة بحيث تغطي طبق الفطيرة العميق الذي يبلغ قطره 23 سم.

- قصي الزائد من العجينة بواسطة سكين حاد.

- ضعي طبق العجينة في الثلاجة مدة نصف ساعة، وضعي الربيع المتبقي من العجينة داخل

الثلاجة لحين الاستعمال.

- غطي طبق العجينة بورق الزبد واحشيها بحبوب الارز حتى لا ترتفع العجينة اثناء الخبز ثم اخبزي في فرن ساخن مدة سبع دقائق.. ارفعي الورق وحبوب الارز واخبزي الفطيرة مدة سبع

دقائق اخرى ثم مدي حشوة التفاح الباردة فوقها.

- افردى الربيع المتبقي من العجينة واجعليها في شكل قضبان سُمكتها اسم.

ادخلي جانب العجينة ببياض البيض المخفوق ثم ضعي قضبان العجين فوق الحشوة في شكل شبكية ثم اكسبها برفق على جوانب العجينة وانتهيها ببياض البيض.

- اخبزي الفطيرة في فرن معتدل الحرارة مدة عشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم ادخليها بالمرعي.

- امزجي التفاح والماء في قدر كبير واغلي المزيج ثم خففي الحرارة وافرقي المزيج مغطى على نار خفيفة مدة خمس دقائق حتى يتخسج التفاح. اضيفي السكر ومبشور الليمون واتركي المزيج يبرد.



اصابع الدجاج المقليّة



المقادير:

كوب من لحم الدجاج المسلوق بدون عظم ويفضل الصدور - نصف كوب حليب - زيت للتحمير - نصف كوب بقسماط او كوب لب الخبز الانجليزي - ٥ فصوص ثوم - نصف ملعقة صغيرة بهار - ثلث ملعقة صغيرة فلفل - ملعقة كبيرة بقدونس - ربع ملعقة صغيرة قرقة - ملح قدر الاحتياج.
- للتغليف: دقيق، بيض مخفوق، بقسماط.

الطريقة:

- يقطع البقسماط او لب الخبز الانجليزي في الحليب الفائز.
- يضاف البقدونس المفروم الى لحم الدجاج مع الملح والبهارات والثوم ويطحن الجميع بمطحنة اللحم او الخلاط الكهربائي حتى تنعم جيدا.
- يضاف البقسماط مع الحليب ويدعك الجميع جيدا حتى يصبح كثفة متماسكة ثم تترك في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- تشكل الكفتة اصابع او كرات.
- تغمس الاصابع في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط.
- يقدح الزيت ويقلّى به اصابع الدجاج حتى يحمر لونها ثم تصفى على ورق ماص.
- تقدم اصابع الدجاج وبجانبتها سلطة خضار وبطاطا محمرة وتجلد حسب الرغبة.
- ملاحظة: يمكن اضافة ملحقة كبيرة من معجون الكاتشب وقليل من الكزبرة الخضراء المفرومة الى الخليط قبل تشكيله على هيئة اصابع او كرات.



دجاج بالكاري والخض من الهند

المقادير:

- دجاجة - ثلاث حبات من الطماطم - كوب من حب البازلاء - أربعة فصوص من الثوم - كوبان من مرق الدجاج - حبتان من الطليطة الحمراء والخضراء مفرومتان ناعما - ثلاث حبات من الجزر - ثلاث حبات من البطاطس مقطعة الى مكعبات - ملعقة صغيرة من البليطة الخضراء الحارة المفرومة - ملعقة كبيرة من الدقيق - كوب من عصير الطماطم او كوب من حليب جوز الهند - ملعقة كبيرة صويا صوص - نصف ملعقة صغيرة من الثرقمة - ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون - بصلتان مفرومتان ناعما - ملعقتان كبيرتان من السمّن - ملعقة كبيرة من الكاري - ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ملاحظة: يمكن اضافة ثلاث حبات من الكوسا عوضا عن الطماطم في حال استخدلم حليب جوز الهند بدلا من حليب الطماطم.

الطريقة:

- يقطع الدجاج في الصويا صوص مدة ساعة.
- يلقى البصل بالزيت ثم يضاف الثوم المدقوق ويستمر في التقليب حتى يصفر اللون.
- يضاف الدجاج ويستمر في التقليب مدة خمس دقائق ثم يضاف الزنجبيل المدقوق.
- تقلب الخضار بعد تجهيزها بقليل من الزيت حتى تذبل.
- تضاف الخضروات الى الدجاج ويقلب الجميع.
- يضاف قدر كوبين من مرق الدجاج او الماء ويترك الخليط على النار حتى يقارب من النضج.
- يضاف الكاري والبهارات وعصير الطماطم او حليب جوز الهند.
- يذاب الدقيق في نصف كوب من الماء ويضاف الى الخليط كما يدخل الملح ويستمر الجميع يغلي مدة خمس دقائق حتى يتم النضج.
- يقدم الدجاج بالكاري في طبق عميق وبجانبة الارز المفلفل.

الافطار:

- دجاج بالكاري
والخضار - اصابع
الدجاج المقلية -
مفروكة طرابسية
بالقشدة.

السحور:

- فطائر الارز مع
المايونيز بالثوم -
تشيش طاووق -
مشكيات المشمش
بجوز الهند.

فطائر الأرز مع المايونيز بالثوم

المقادير:

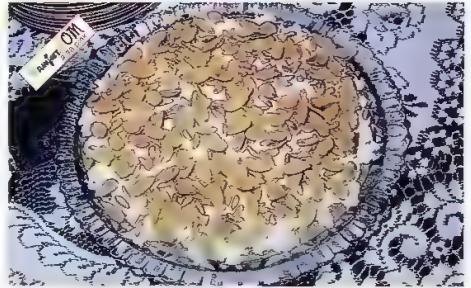
شريحتان من اللحم السلامي مفرومتان ناعماً - بصلة مفرومة ناعماً - كوب أرز من النوع الطويل - كوب ونصف الكوب من مرق الدجاج - ملعقة كبيرة من الخل الأبيض - ملعقة كبيرة من معجون اصماغم - ربع كوب من حبة البارمسان المبشورة - ملعقة كبيرة من القشروس المفروم - ملعقة صغيرة من الرعتر البري - ربت ياباني للتلف دقيق، بيض معجون، قسماط للتحمين اوراق من الحرجير

الطريقة:

سخني قليلاً من الزيت واضيفي اليه النصل واللحم السلامي المقطع وقلبي حتى يطرى البصل، اضيفي الارز المعسول والملفي وقلبي مع البصل والسلامي مدة دقيقة واضيفي مع التحريك المرققة والخل ودعي المقادير تغلي برهة والمقلدة مكشوفة مدة ربع ساعة او حتى يطرى الارز مع التحريك بين الحين والآخر
- اضيفي مع التحريك معجون الطماطم والجبة والاعشاب والملح وابقي المزيج الى الوعاء وغليه وضعيه في الثلاجة عدة ساعات حتى يتماسك
اخلطي بالخلط كوباً من المزيج حتى يجمع ثم امزجي القسم الملحون ببوره مع مزيج الارز المتبقى

- اضيفي معدل ملعقة كبيرة من المزيج الى الكرات وسطحها قليلاً.
اغصبي الكرات في التدقيق ثم البيض ثم القسماط.

- سخني الزيت وحمري فيه الكرات من جميع الجوانب او ضعي الكرات في صينية مدهونة بالزيت وادهني الوجه بالزيت واخبريها داخل الفرن مدة ربع ساعة حتى يحمر سطحها.
قدمي الفطائر ساخنة مع المايونيز بالثوم وجمليها بأوراق الجرجير.



مفروكة طرابلسية بالقشدة - طرابلس.

المقادير:

كوبان ونصف الكوب من السميد - كوبان ونصف الكوب من السكر - ثلاثة ارباع الكوب من الزبدة او من السمن - ثلاثة ارباع الكيلو من القشدة - نصف كوب من ماء الزهر او الورد - ثلاثة ارباع الكوب من اللوز المفشر المحمص - ثلاثة ارباع الكوب من الصوبور اللقي - كوب من الماء

الطريقة:

تقطع الزبدة الى قطع بحجم حبة المبدق وتترك جانباً.
يوضع السمك والماء في قدر على النار

منوسطة الحرارة مع التحريك المستمر وعندما يغلي القطر تترك على النار الخفيفة مدة ثلاث دقائق مع قطرات مع عصير الليمون ويترك يغلي حتى يعقد قليلاً

- يؤخذ كوب من القطر في مقلاة كبيرة وتوضع المقلاة على النار القوية ويحرك القطر الى ان يتغير لونه ويصبح بيضاً فانحاً ثم ترفع

المقلاة عن النار ويضاف القطر الملون الى بقية القطر ويحرك حتى يتلون كل القطر.
- يوضع السميد في مقلاة على النار منوسطة

الحرارة ويحرك السميد مدة خمس دقائق ثم تضاف قطع الزبدة الى السميد ويحرك المزيج فوق النار حتى تذوب الزبدة

- يضاف القطر الملون الى السميد ويحرك المزيج جيداً ثم يضاف ماء الزهر او الورد الى مزيج السميد ويحرك على النار مدة ثلاث دقائق ثم يترك جانباً ليبرد

يمد السميد في طبق قطره ٣٢سم ويحسب سطح السميد بحيث يكون سمك السميد ١سم فقط.

- يعلى السميد بالقشدة بالتساوي

- تزين القشدة باللوز والصوبور عند التقديم فقط لخللا تحسب المكسرات رطوبية القشدة وتصبح طرية.

مثلثات الشمس بجوز الهند

المقادير:

- ٨ رقائق من عصمة البلاك متوافرة في السوبرماركت - ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة - ثلثا كوب من جوز الهند.

❖ **الحشوة:** نصف كوب من اللوز المقشر - ملعقة صغيرة من قشر ليمون الحامض المبشور - ملعقة كبيرة من سكر بودرة - ربع كوب من حليب جوز الهند.

❖ **طريقة تحضير الحشوة:** سعي الشمس في وعاء مقدم للحرارة واعمره باماء الحليب واتركه جانباً حتى يصبح الماء فاتراً ثم صفيه من الماء.

- اطلي الشمس واللوز بالحلاوة حتى يتم مزج اللوز - امزجي مزيج الشمس لمقادير التفتيق في الوعاء واطلي جيداً.

طريقة تحضير مثلثات الشمس:

- ادبني رقاقة من العجين بالزبدة واضري عليها ملعقة كبيرة من جوز الهند.

- قطعي رقائق العجين الى اربعة شرائط بالطول - ضعي معدل ملعقتين صغيرتين من الحشوة في طرف واحد من كل شريحة. اطوي زاوية من العجينة بشكل مائل قدر الحشوة الى الطرف الاخر لتشكلي منها مثلثاً مثل السمكوسة.

- ادبني المثلثات بقليل من الزبدة.

تابعي نفس الطريقة من العجين المتبقي والزبدة وجوز الهند والحشو - ضعي المثلثات على صينية الفرن واحمزي في فرن حام مدة عشر دقائق حتى يصبح اللون ذهبياً - تجمي وتصيب هشة.

- قدمي المثلثات ساخنة بعد رشها بسكر الموزرة.



المقادير:

- خمسة من صدور الدجاج مقسمة الى قطع متوسطة الحجم - فسان من الثوم - عصير اربع حبات من الليمون - ماعقة كبيرة من معجون الطماطم - كوب من عصير الطماطم - نصف كوب من زيت الزيتون - نصف ملعقة صغيرة من الزعفران - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة فلفل - جبه فلفل احمر مطحون (اختياري) - ملح.

الطريقة:

- تحضر الصلصة بخلط الثوم والملح والبهار والليمون وصلصة الطماطم ويضاف عصير الطماطم وزيت الزيتون وتخلط المقادير مع بعضها جيداً.

- تضاف صدور الدجاج المقطعة الى مكعبات مناسبة للشوي وتترك مغموعة في الصلصة مدة ثلاث ساعات.

- تنك قطع الدجاج في اسياخ وتشوى على الفحم حتى تنضج.

- تقدم ساخنة مع سلطة الباباغونج والحمص بطحينة وسلطة حضراء حسب الرغبة.

- ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن الصلصة باللبن الزبادي والثوم على أن يتفق الدجاج فيها عدة ساعات.

نافارين الضأن

المقادير:

٦ قطع من لحم الضأن -صلة واحدة معرومة - ثلاثة عصصون من الثوم مدقوقة - ٤ كواب من الماء - مكعبان من مرق الدجاج - ثلاث كواب من الدقيق - ملحقة كبيرة من الزبدة - ملحقة كبير من الزبد - حزممان من الكرفس - ربع كيلو حوز صغير الحجم - ربع كيلو من الفاصوليا أو اللوب - عصصاء - نصف ملحقة صغيرة من الزعفران - ربع الملحقة - ملحقة كبيرة من معجون الطماطم - ملح - ملحقة صغيرة من كليل الجبل (موارير في السوبرماركت)

الطريقة:

- سخني الزيت والزبد في المقلاة ثم أضيفي قطع الضأن وقليها على الجادين حتى تصبح ندية اللون، ازيئي قطع الضأن من المقلاة ثم ضعي مقدار ملحقتي طعام من المقلاة - اضيفي البصل والثوم إلى المقلاة وحركي المزيج على النار حتى يحمر البصل قليلاً ثم اضيفي الدقيق واستمري في التحريك على النار حتى يصبح المزيج بنيًا. - اضيفي الماء ومكعبي المرق ومعجون الطماطم وحركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف. - اضيفي الزعفران والكيل الجبل ثم حفصي الحرارة واتركي المزيج يبضج على النار مدة ثلاث دقائق.

قطعي اللوبيا وسيقان الكرفس بالطول

- اخلطي قطع الضأن واللوبيا والكرفس والجوز في طبق فرن كبير مقاوم للحرارة ثم اضيفي الصلصة إلى الطبق والملح ثم غطيه واخزنيه في فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة حتى يبضج اللحم ثم قدميه ساخناً.



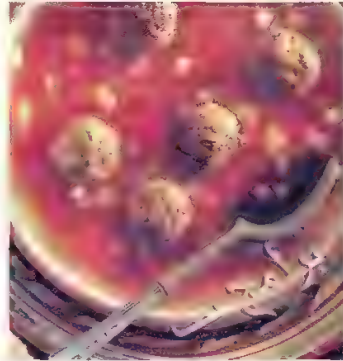
حساء الطماطم بكرات اللحم المطهون

المقادير:

نصف كيلوجرام لحم عجل مطهون -صلة مشورة - ربع ملحقة صغيرة حوزة الصبيب - ربع ملحقة صغيرة فلفل - ملحقة صغيرة من صلصلة الطفل الأحمر الحار - تاماسكو - ملح كواب ونصف الكواب من عصير الطماطم الطازج - حتمان من كل من البصل والطماطم والكوسا والحزز معطلة مكعبات - أربعة أكواب من مرق الدجاج - زيت للتحمير

الطريقة:

- يغلي مرق الدجاج وينخل بالبهارات ويضاف إليه عصير الطماطم والخضروات المقطعة ويترك القدر على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى يتم سلق الخضروات جيداً. - يتنل اللحم المطهون بالبهارات والبصل المشور. وبشكل على هيئة كرات صغيرة ويحمر في الزيت من جميع الحوايل ثم يترك على ورق ماص للتخلص من الدهن الزائد. - تضاف كرات اللحم إلى الحساء وتغلي فيه مدة خمس دقائق. - يغري الحساء في أطباق عميقة ويقدم ساخناً.



الافطار:

حساء الطماطم
بكرات اللحم
المطهون
نافارين اللحم
قالب الأرز
باللحم مع
المكسرات
حلاوة الحن
الطرابسية

السحور:

فطائر الحن
كفسة السمك
المشوية داخل الفرن
سلطة خضراء
دوينج الكاسترد مع
جوز الهند



قالب الأرز باللحم مع المكسرات

المقادير:

كيلوجرام من لحم العجم (مورات) - نصف كيلوجرام من اللحم المفروم الخالي بالسمن كروان من الأرز - نصف كوب من اللوز المفشر والمغلي - معلقة مفرومة - معلقة كبيرة سمن لطهو الأرز - ملح - فلفل - بهار حسب الرغبة - مملعتان من السمك الحدي - نصف كوب من الصوبر الخالي

الطريقة:

- يسلق اللحم مع المصلة المفرومة والمهارات والملح ويترك يعلّي حتى ينضج اللحم ثم ينشغل اللحم من المرق ويحتفظ لسلق الأرز - يترك مرق اللحم يعلّي ثم يضاف الأرز المغسول جيداً واللحم المفروم الخالي ويعلّل الملح والمهارات ويعطى الوعاء بحيث يكون المرق أعلى من مستوى الأرز مقدار سنتيمتر ونصف سنتيمتر.

يترك قدر على نار هادئة حتى ينضج الأرز. - يقدح السمن ثم يصب فوق الأرز ويستمر في الطهي على نار هادئة جداً مدة خمس دقائق

حلاوة الجبن الطرابلسية

المقادير:

كيلوجرام بيضاء عكاوي - نصف كوب من السميد الناعم (دقيق فرجة) - نصف كوب من السميد العادي - ربع كيلو من القشدة للتحميل - نصف كوب من القشدة الحلي الناعم - ربع كوب من مربى زهر الليمون «أختياري»

القطر: ٢ كوبان من السكر - كود ماء - نصف معلقة صغيرة من عصير الليمون الحامض - مملعتان كبيرتان من ماء الزهر - مملعتان كبيرتان من ماء الورد

الطريقة:

يصفى البقير الشيرة كالعباد ويوضع جانباً. يصفى الجبن إلى قطع صغيرة ونقع في وعاء وتغمر بالماء ثم يغير الماء عن الجبن كل ربع ساعة إلى أن يطلو طعم الجبن ثم يصفى الجبن من الماء.

في قدر مزدوجة القعر يملأ القسم السفلي بالماء إلى نصفه وتوضع القدر على النار حتى يعلّي الماء. يوضع الجبن في القسم العلوي من القدر ويحرك الجبن بملعقة خشبية إلى أن يسيح الجبن كتلة واحدة تخلط السميد الناعم مع السميد ويضاف خليط السميد إلى الجبن بالتدريج أثناء تحريك الجبن على النار. - يضاف كوب من القطر إلى مزيج الحن

يصفى الجبن إلى قطع صغيرة ونقع في وعاء وتغمر بالماء ثم يغير الماء عن الجبن كل ربع ساعة إلى أن يطلو طعم الجبن ثم يصفى الجبن من الماء.

في قدر مزدوجة القعر يملأ القسم السفلي بالماء إلى نصفه وتوضع القدر على النار حتى يعلّي الماء. يوضع الجبن في القسم العلوي من القدر ويحرك الجبن بملعقة خشبية إلى أن يسيح الجبن كتلة واحدة تخلط السميد الناعم مع السميد ويضاف خليط السميد إلى الجبن بالتدريج أثناء تحريك الجبن على النار.

- يضاف كوب من القطر إلى مزيج الحن

والسميد ويحرك المزيج فوق النار إلى أن يمتص السميد كمية القطر.

يصفى ماء الزهر وماء الورد إلى حلاوة الجبن ويحرك.

تترك الحلاوة على نار خفيفة فوق القدر المزدوجة وتؤخذ كل قطعة حلاوة على حدة وترق على رف رخامي عليه قليل من القطر ترق حلاوة الجبن إلى شمع ورق الكرتون الرقيق وتقطع إلى مربعات ١٠×١٠ سم بواسطة سكين.

- يحمى كل مربع بملعقتي طعام من القشدة ثم يغطى الطرفان الجانبيان على القشدة ويلفان مثل السحارة بسمك الأصعب.

تصف أصابع حلاوة الجبن في طبق كبير وتزين بعري زهر الليمون الأحمر والعسك الماع.

- تقدم باردة ويصب عليها القطر.

فطائر الجبن

المقادير:

ثلاثة أكواب من الدقيق - ثلاثة أرباع كوب من الزيت
لدهس وجه الفطائر
صغار بيضة - ملعقة كبيرة من الحليب

الحشوة:

كوب من الحن الأبيض المهروس - بيضة مفروقة
قليلًا ربيع ملعقة صغيرة من جيرة الطيب - رشة قليل
أسود مطحون (تطعم للفطائر وتدرج جيداً)

الطريقة:

- انخلي الدقيق مع البيكنج باودر وربع
ملعقة صغيرة من الملح.
اضيفي إلى خليط الدقيق الزيت والماء
وامزجي لتحصلي على عجينة ناعمة معهما
عطيها وضعيها في الفلاجة مدة ساعة
قسمي العجينة إلى أربعة أقسام ورتي كل
واحدة حتى سمك ٢ ملم.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

كفتة السمك المشوية داخل الفرن

المقادير:

نصف كيلو سمك هامور عليه مروع الحد والعظم صغار بيضتين - ملعقة كبيرة مايونيز - ملعقة كبيرة ثوم
مدقوق - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - نصف ملعقة صغيرة جردل أو مستردة - ربع كوب حن ميشون شيدر أو
برمسان - حنن من البطاطس المسلوقة جيداً والمهروسة - ملح - قليل - ربع ملعقة صغيرة كنور - ملعقة كبيرة
زيت داب - ملعقة كبيرة عصير الليمون

الطريقة:

- يسلق السمك بعد تنظيفه جيداً في كمية
قليلة من الماء لكي تغطيته ويضاف إليه عصير
الليمون والمستردة ويترك السمك يغلي حتى ينم
نضجه ثم يصفى من الماء جيداً ويهرس.
يضاف إلى السمك البطاطس المهروسة
ناعماً ويخلط مع الخليط جميع المقادير المطلوبة
على أن يخفق صغار البيض جيداً.



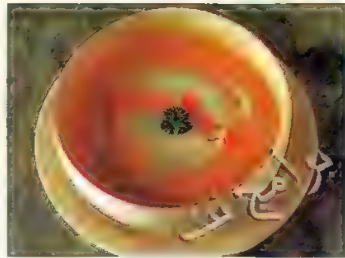
ALAAPINK.MULTIPLY.COM

الأفطار:

حساء الجزر
والزنجبيل
مجبوس الدجاج
أم علي

السحور:

سلطة التونة
الخضراء
رقائق محشوة
الدجاج
مهلبية بالآرز
المطحون والفسنجان



حساء الجزر والزنجبيل

المقادير:

نصف كيلو حزر مقشر ومقطع إلى حلقات - كوبان من خلاصة مرق الدجاج - قطعة من الزنجبيل مقشرة - ملعقتان من الزبدة - ملح - فلفل - بصلتان مقطعتان إلى شرائح - ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة منشور البرتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال - للزنجبيل: حلقات من الجزر مقطعة على شكل زخرفي - بقندوس - 4 ملاعق كبيرة كريمه القشدة

الطريقة:

هائنة مدة عشر دقائق ثم اتركه يبرد.
- اضربي الخليط في مطحنة الخضري حتى يسبح ويصبح مثل البيوريه.
أرجعي البيوريه الى القدر واضيفي الملح والفلفل حسب الذوق وسخني الحساء حتى يغلي.
- صفيه في اطباق عميقة وصغيرة أو طبق كبير عميق وضعي قليلاً من كريمه القشدة على الوجه واملئي حلقات الجزر المزخرفة ومانبقودوس

ضعي الحزر وقطعة الزنجبيل في قدر مع خلاصة مرق الدجاج والتركبه يعني على نار هائنة مدة ربع ساعة.
- ازيلني الزنجبيل واحتفظي ببضع قطع من حلقات الجزر.
- سخني الزبدة في قدر ثم اضيفي البصل وقلبيه مدة ثلاث دقائق ثم اضيفي مسحوق الزنجبيل وقلني على النار مدة دقيقة.

اضيفي منشور البرتقال والعصير ثم ضعي الجزر المطبوخ مع مرقه وغطى القدر واتركي الحليب يعني على نار

مجبوس الدجاج

المقادير:

بحاجة متوسطة - 3 أكواب أرز سمطي 2 بصلة حجم متوسط - 3 فصوص ثوم مفرومة 5 ملاعق أكل زيت 2 حبة طماطم مقطعة - 2 حبة ليمون جاف أسود - مربع ماجي 100 غرام مشكلة (فلفل أسود - هيل كركم - بزار - كزبرة - كمون) ملح حسب الحاجة 6 أكواب ماء مغلي

للحشو:

3 بصلات 2 حبة بطاطس مقطعتان إلى مكعبات - كوب ونصف الكوب حمص - مسلووق «بخي» زعفران قليل من الصبغة الصفراء ليمون أسود مطحون - بهارات 8 حبات من الفلفل الأسود 8 حبات من المسماز «القرنفل» - عودان من الدارسين «القرفة».

الطريقة:

يغسل الأرز عدة مرات لينظف ثم يغمر بالماء ويترك جانباً.
- ينظف الدجاج ويقطع إلى أربع قطع ثم ينزع الجلد ثم يغسل ويدهك بالملح ثم يغمر بالطماطم لتختلص من الزفرة ويعسل بالماء.

يجفف الدجاج من الماء ثم يبيهر بالتوابل السابقة.
يوضع الزيت في قدر ويرفع على النار ثم يوضع البصل والثوم ويحمص قليلاً ثم تضاف قطع الدجاج وتحمص المصل.
- تضاف الطماطم المقطعة والليمون الجاف ومعلقة ماجي ثم يقلب ويغطى الإءاء ويترك على نار هائنة مع التقليب مدة 5 دقائق حتى تلين الطماطم.
- يضاف الماء المغلي إلى خليط الدجاج حتى يعمره ويترك حتى ينم بضج الدجاج.

بصفي الأرز من الماء المنقوع فيه ويضاف إلى خليط الدجاج ويحرك

الجميع

ويذاق الملح ويجب ألا يزيد ارتفاع ماء الدجاج فوق الأرز على أصبعين (2 سم).
بعد الغليان مباشرة يعطى القدر وتغطف النار وينترك ليضج.

طريقة عمل الحشو:

يحمص البصل بدون سمن حتى يحمص قليلاً ثم يضاف السمن
- تضاف الدهارات ويقلب ويضاف قليل من الليمون الجاف والزعفران
- يضاف الحمص المسلووق والبطاطس المقلية ويقلب على نار هائنة ثم يرفع من على النار
- يعرف الأرز ثم يزين الصحن بالحشو

ملاحظة:

يمكن اضافة نصف كوب من الزبيب إلى الحشو عند تقليبه حسب الرغبة



سلطة التونة الخضراء

المقادير:

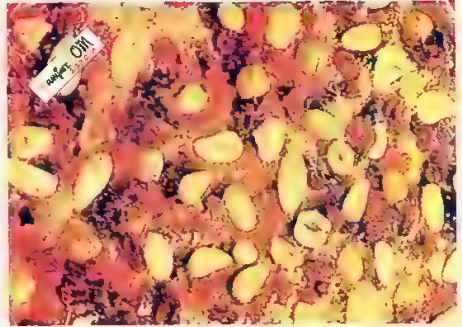
حس - طماطم - بصل - زيتون - تونة.
الصلصلة:

زيت زيتون - خل - ملح وفلفل أسود.

الطريقة:

تقطع الخس والطماطم والبصل وتوضع في طبق السلطة
يخلط زيت الزيتون والخل والملح والفلفل ويخلط مع السلطة
تضاف التونة والزيتون ويخلط الجميع
تقدم سلطة التونة على فرش من ورق الحس.

ملاحظة: يمكن استبدال التونة بقطع من الحمة البيضاء فيتا أو أي نوع من الجبن الأبيض بعد تقطيعه إلى مكعبات.



أم طلي - من مصر.

المقادير:

نصف كيلوجرام من العجينة المورقة «بف باستري» - 1 كغاب من الطليب - ملعقة صغيرة من الفاسلدا
نصف كوب من اللوز المطلي - نصف كوب من الزبيب الحالي من البوي - نصف كوب من الحوز المعروف حشا
نصف كوب مسنق حلي مغروم - ثلاثة أرباع كوب من السكر - علقة تشدة اللوجه (قشر)

الطريقة:

ترق عجينة البف باستري جيداً ثم تقطع
إلى أربعة مستطيلات متساوية.
تخزن هذه العجينة في صوان مدهونة
بالزبد في فرن متوسط الحرارة حتى تنتفخ
الفطيرة وتحمض.
تخلط المكسرات مع بعضها.
يدهن الطبق الحاص بالفرن بالزبد.
يقطع احد مستطيلات الفطيرة باليد إلى
قطع متوسطة الحجم وتعد في الحلق ويرش
سطحها بالمكسرات.
تقطع باقي المستطيلات ويغطى بها فوق
المكسرات على أن تكون المكسرات في طبقات.
توضع طبقة من البف باستري المقطع على
الوجه
يذاب السكر مع الطليب ويصب فوق
السطح.
يدهن الوجه بالتشدة السكسوي ويرش
قليل من السكر البودرة فوق التشدة
تخزن في فرن متوسط الحرارة مدة نصف
ساعة حتى يصبح السطح ذهبياً.
تقدم ساخنة معد رش الوجه بالمكسرات

مطبخية بالآرز المطحون والفتق



المصادر:

٨ أكواب حلب - كوب من اسكر فاكتر حسب المذاق - كوب أرز مطحون - ربع كوب من ماء الزهر أو البورد - ويمكن استعمال ماء الزهر والبورد

للتنحليل:

نصف كوب فسق حلي - نصف حبات من اسكرين المسكر - نصف حبات من اللوز المقلي

الطريقة:

يوضع الحليب في قدر على نار قوية حتى يغلي ثم يرفع القدر عن النار، يمزج الآرز المطحون في كوب ويصفى الكوب من الماء البارد ويصفى إلى الحليب ويتم تحريكه باستمرار مع ملعقة خشب يوضع المريح على نار منخفضة ويحرك باستمرار حتى يعطى نسيج قبيض إلى اسكر ويستمر تحريكه حتى يصبح الآرز ونسكف المريح

يصفى ماء الزهر أو البورد و الآسار مع ويحرك بالفتق

تنسكب الملهونة في طبق واسع أو أطباق صغيرة وعسقة

درس المهينة بنسكف والآسور و اسكرين المسكر حسب الرغبة



رقائق
بالدهن

المقادير:

ماكيت رقائق عجينة الفيلو الجاهزة في الأسواق - ٤ ملاعق كبيرة زبد - ملعقة كبيرة بقودوس مفروم - ملعقة صغيرة مستردة - أربع شرائح من صدور الدجاج كاملة خالية من العظم - ثقب - ملح - زبد - زيت لدهن السطح.

الطريقة:

أهرسي ثلاث ملاعق كبيرة زبد مع المستردة والبقودوس المفروم وأعطني جيداً حتى يتجانس.

- انزعى الجلد عن شرائح الدجاج وانزعى العظم باحتراس وقسميها نصفين (يمكنك استخدام شرائح الدجاج الخالية من العظام الجاهزة)

غطي شرائح الدجاج بالدقيق والملح والفلفل وحمرها في ملعقة زبد أو سمن حتى يصير لونها ذهبية من الجانبين.

- ارفعي شرائح الدجاج واحتطي بها جانباً حتى تجرد.

- استعملي ورقتين من الرقائق أو الجلاش لكل قطعة دجاج

السلطات



محشي الأرضي شوكي بالطماطم واللحم والفول الأخضر أو البازلاء

المقادير:

٨ حبات من الأرضي شوكي فأكتر - ربع كيلو لحم مفروم - حبس حبات طماطم مقطعة - سبعة فصصون
ثوم مدقوق - نصف ملعقة إلى شرايح - نصف كوب فول أخضر أو بازلاء - ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة فلفل - كوب - نصف الكوب من
الزيت - ملح حسب الاحتياج

الطريقة:

- اقلي النصل بالزيت حتى تدبل ثم اضيفي اللحم المفروم ونخلي قليل من الملح والنهارات
المطبوخة

اضيفي افول الأخضر أو البازلاء ونصف مقدار الطماطم المقطعة ثم قلبي اخليط حتى
يبخج

- احشي الأرضي شوكي بحسب اللحم ثم صعيها في وعاء حاص بالزور
- ضعي ابصاف الآخر من اطماطم المقطعة والثوم والماء وما تبقى من اسهارات في وعاء
وضعيه فوق نار قوية حتى ابعيناي مدة عشر دقائق
سكي صلصة لطماطم فوق الأرضي شوكي

صعي بوعاء في فرن معدن بحرارة حتى يصحج
قدسي الأرضي شوكي إلى جانب الارز لبر عفر

حساء اللحم والطماطم والشوفان



الإفطار:

حساء اللحم
والطماطم
والشوفان
محشي الأرضي
شوكي بالطماطم
واللحم والفول
الأخضر أو البازلاء
نجاج مكسيكي
كعكة الكرز

السحرة:

سلطة مع الحبس
الشيدر وأنجين
الأبيض
ككة الارز مع
اللحم
سويجه

المقادير:

٨ ملاعق كبيرة من الشوفان - ٦ أكواب من الماء - نصف كيلو لحم مورات -
٤ حبات طماطم معصورة - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ثلاثة فصصون
من الثوم - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ربع
ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة ملح حسب
الذائق

الطريقة:

يوضع اللحم مع الماء على النار حتى يغلي
يضاف النصل والثوم ثم يطبخ اللحم حتى يصحج
يضاف إلى المرقعة عصير الطماطم مع الصلصة والكمون والفلفل
والهيل والملح ثم يضاف الشوفان ويقلب على النار مدة نصف ساعة
الحرارة ويترك الحساء يعني مدة ربع ساعة
يضاف البقدونس إلى الحساء ويقدم حاراً بعد تحميص كل طبق
سور و اسهاج



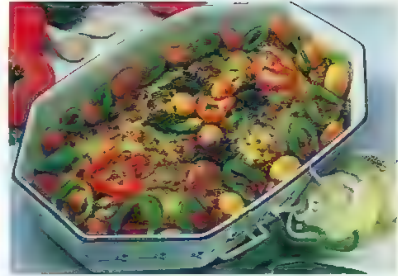
كعكة الكرز

المقادير:
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة الطرية كوب ونصف الكوب دقيق ممتاز - ثلاث مبيضات - ملعقتان كبيرتان من مشا الذرة - ملعقتان صغيرتان من البيكنج باور - نصف كوب من اللوز المشور - كوب سكر عادي - ثلاثة أرباع كوب من الكرز المسكر المقطع إلى نصفين - بعض قطرات من روح اللوز أو الفانيليا

للتزيين: ثلاثة أرباع الكوب بودرة - نضع حبات من الجوز والكرز مقطعة إلى أنصاف.

الطريقة:

- حضري الفرن على درجة حرارة متوسطة وجهزي القالب بدهنه بالزيت ورشه بالدقيق حفيفاً.
في وعاء عميق ضعي الزبد والسكر والببيض وقطرات روح اللوز أو الفانيليا وكوباً من الدقيق واحفقي الجميع حتى يصبح شكل الخليط ناعماً ومتجانساً
احضري وعاء آخر وضعي فيه نصف كوب الطحين المتفني والشا واللوز المشور والكرز المقطع محتفظة بأربعة أنصاف من الكرز وضعي الباقي في الوعاء وقليديها جيداً مع الخليط
افرغي محتويات الوعاءين مع بعضهما واخلطيهما معاً جيداً ثم ضعي المزيج في قالب الكيك ووزعي العجينة جيداً في القالب لتصبح مستوية
- ادخليها إلى الفرن مدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة حتى تتحضر أو حتى يمكن ادخال سكببة في العجينة واخراجها مطهوة.
- اتركي الكيك حتى تبرد ثم اقليها في طبق التقديم
- ضعي مسحوق السكر في وعاء ثم اخلطيه مع أربع إلى خمس ملاعق من الماء الحار حتى يصبح الخليط سميكاً قليلاً ثم اسكبه بدهوء فوق الكيك بحيث يسيل أيضاً على أطرافها
- زيني الكيك بحبات الكرز والجوز لتعطي منظرأ شهياً.



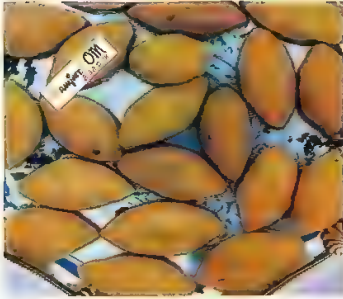
سجاق مخبى

المقادير:

خمسة من صدور اسجد - أربعة قصوص من اشوم - فوق خمس وصلات مقطعة بشكل خمسة ثلاث مئات من لفيفة الحمراء ونفرومة - كوب من عصير الطماطم - مكعب من مرق سجاق - كوب من مرق دجاج - نصف ملعقة صغيرة من مسحوقة - نصف ملعقة صغيرة من حمض ملاعق كبيرة من احد المشور - ملعقة كبيرة من لفتونوس عثروم - ملعقة كبيرة من زبدة - نصف ملعقة كبيرة - ملح - ملح حسب الرغبة - ربع حبات من الطماطم المشورة والنعومة - نصف كوب من ابريقون المقطع - غبة من الفطر أو كوب ونصف اسكوب من لفطر - بطارح للمنع - اسلوق - نصف ملعقة صغيرة من الزعر - لري - نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكربرة - ملعقة كبيرة من اسكاري

الطريقة:

يسمل السجاق بنصف كمية الملح والبنهار وابعطلة الحمراء والخبزيرة والثوم المدقوق ويترك عشر ساعات في الخلجة ثم يشوي على الفحم او يهيى بالريث
تحضر الصلصة مان يطفى الفصل للبرودة والزيت حتى يبدل فصاص النوم وابعطلة والطماطم والفطر ويقلب الكل مدة عشر دقائق
يصب عصير الطماطم ومكعبات مرق السجاق الخاذ بالماء وانريون والكربرة والفسفة الحمراء واسرعت و الملح والكري، ثم تصاف قطع الدجاج وتترك على النار حتى تنضج الصلصة
وقبل الصبح يضاف اسفونوس ويترك الجميع حتى النضج
يصب الخليط في طبق نايركس أو أي طبق مقاوم للحرارة ويعطى الوجه بلحن المشور.
يرح ينطق في فرن معدل الحرارة ويترك مدة عشر دقائق حتى يدوب احص
يقدم الدجاج المكسيكي بنفس اسطق ساخناً ويحمل مخلقات من الفلفل الأحمر والأخضر
واسطاطس المحمرة
والاحطة، يمكن ان يستعاض عن الفلفل الأحمر احار نقر من اسطق الاحضر الحار أو أكثر حسب الرغبة



كبسة الأرز

المقادير:

ثلاثة أكواب من الأرز - حمتان من البطاطس موسسة اللحم - ملحقة صغيرة كركم - ملحتان كبيرتان من معجون الطماطم - ملحقة صغيرة فلفل أسود مطحون - زيت الفلي - ملحتان كبيرتان من الصنوبر المقل - كيلو لحم مفروم - ٣ حصلات منسقة اللحم - حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً - ملحقة صغيرة بهارات مشكلة - ملح

الطريقة:

- يغسل الأرز جيداً وتغسل البطاطس ويغسل ثم تقطع كل واحدة إلى ثلاث قطع وتضاف إلى الأرز.

- يسلق الأرز والبطاطس بالماء المغلي ويرفعان على النار مع إضافة الملح والكركم وتترك إلى أن يبيض الأرز والبطاطس ثم يصفيان من الماء.

تضاف الصلصة للحليط ثم يفرم بمفرمة اللحم أو الخلاط الكهربائي ويصبر جيداً حتى ينعم ثم يعجن جيداً ويترك جانباً.

للحشو: - يفرم البصل ناعماً ويقلب على النار مع ملحقة زيت حتى يصفر ثم يضاف اللحم والبهارات والملح والفلفل الأسود ويقلب جيداً حتى ينضج.

- يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يضاف البقدونس والصنوبر ويخلط جيداً.

تؤخذ قطعة من الخليط مع بل اليد بالماء وتشكل بشكل كروي ثم يصف داخلها بالأصبع على أن تهبأ على شكل كرة فارغة.

تحشى بالحشو المعد (للحم مع البصل) وتخبز باليد بحيث تكون منسبة من الجاهدين ومتنفخة من الوسط.

يحمى الزيت وتقلي الكبة مع مراعاة أن يكون الزيت كافياً لغمر الكبة تقدم كبة الأرز ساخنة وتعمل بالبقدونس



سلطة مع الجبن الشيدر والجبنة البيضاء

المقادير:

ثلاثة أرباع كوب من جبنة شيدر مقطعة إلى مكعبات صغيرة - ثلاثة أرباع كوب من جبنة بيضاء مقطعة إلى مكعبات صغيرة - جودون مشورتان - ثلاث حبات من العسل الأحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة - حس أفروجي - جودون

الصلصة: - ملحقة كبيرة زيت زيتون - ثلاث سلاخ كبيرة حل أو عصير الليمون - ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

يسهل الخس والجرجير والبقدونس وتغفف من الماء جيداً ويوضع الجبن مع الجزر والفجل وأوراق السلطة مثل الحس والجرجير والبقدونس ويخلط الجميع جيداً. وتوضع في طبق التقديم.

تمزج مقادير الصلصة معاً وتنتل بالمخ والفلفل ثم تصب فوق السلطة وتقلب وتقدم على الفور. ملاحظة: يمكن إضافة بضع شرائح من التفاح وقطع الحوز إلى السلطة.

حساء كريمية الدجاج

المقادير:

٤ أكواب مرق دجاج
ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة كبيرة زبد
نصف كوب نشة
ملح
فلفل حسب الرغبة
للتجميل مكيمات من الجير الافرنجي المحمص

الطريقة:

تذاب ملعقة الزبدة على نار هادئة ثم يضاف إليها الدقيق ويقالب مدة دقيقتين دون أن يتغير لون الدقيق.
يرفع المقدار عن النار ويضاف إليه الحليب المعلي مع استمرار التقليب السريع.
يعاد المقدار إلى النار ويضاف المرق مع التقليب ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج.
تضاف الكريمة أو النشدة ويندل الخليط بالمالح والفلفل.
يصفى الحساء بمصفاة ناعمة ويقدم ساخناً مع تجميل السطح بقطع الدجاج المسلوقة الساخنة والخبز الافرنجي المحمص.



مسخن الدجاج (طبق شعبي من فلسطين)

المقادير

٣ سججات دبر كل واحدة كيلوجرام ومائتا حرام
رغف حنظل عري ابرامي أو امعني - كوب سماق
كوب صنوبر مقلي - كوب لوز مقلي - ملح قدر الاحتياج
بهار فلفل

الطريقة:

يغسل الدجاج ويقطع إلى انصاف أو أرباع حسب الطلب ويندل بالمالح والفلفل والبهار ثم يوضع في صينية مع نصف كوب من الماء ويعطى بورق الاسميوم ثم يترك حتى يمتص ويحمر السطح.
يغرم البصل فرماً ناعماً
يوضع الزيت في قدر ثم يضاف إليه البصل ويترك القدر يعلو على نار هادئة حتى ينبل البصل ويشفى محتفظاً بلونه ثم يتبل بالمالح والبهار.
يصفى البصل من الزيت جيداً
يغمس كل رغف في الزيت الذي وضع فيه



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

الافطار:

حساء كريمة
الدجاج
مسخن الدجاج
عيش السرايا

السحور:

لالبيط بالبيض
دجاج حريف من
تونس
السافاريين



فishes السرايا

المقادير: باكيت خبز توست من الحجم الكبير - ثلاث علب شدة نسلة .
الشرب: كوب ماء - كوب سكر - ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر.
للكرملة: كوب سكر.

للتجميل: كزبرة مسكرة - جوز هند - فستق حلبي مفروم - لوز مقلي - مربى زهر الليمون.

الطريقة:

- يرص الخبز في طبق التقديم المبلل خفيفاً بالماء حتى لا يلتصق بالطبق وتوضع القشدة بعد مزجها جيداً فوق الخبز.
- تجمل بالفستق الحلبي المفروم ويمكن إضافة جوز الهند والكزبرة المسكرة واللوز أو مربى زهر الليمون حسب الرغبة.
- يوضع عيش السرايا في الخلاصة لحين التقديم.

ملاحظة: يمكن ان يقسم عجينة فتات الخبز بعد وضع الكرملة عليه إلى قسمين بحيث يوضع طبق من الخبز ثم القشدة في الوسط ثم طبقة من الخبز ويرش الوجه بالمكسرات.

- يحضر الشرب بالطريقة العادية.

- تحضر الكرملة بأن يوضع كوب سكر في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح لون السكر مثل الكرملة، يزال عن النار وتضاف الكرملة إلى الشرب بحذر تدريجياً ثم يترك الجميع يغلي مدة دقيقتين على النار.

- تزال القشدة الخارجية لشرائح الخبز باستعمال سكين حاد ويقطع الخبز قطعاً صغيرة ثم يصب فوقها شراب الكرملة.
- يهرس الخبز جيداً باستعمال اللشوة حتى يتشرب جميع الكرملة.



سلطة اللبن الزبادي بالخيار

المقادير:

كوبان من اللبن الزبادي - فصان من الثوم المهروس - ملعقة صغيرة من النعناع الجاف - ملعقة كبيرة من النعناع الأخضر المفروم - ثلاث خيارات: فاكهة - ملح.

الطريقة:

- يقطع الخيار قطعاً صغيرة ويضاف إلى اللبن الزبادي كما يضاف الثوم والملح والنعناع الأخضر والجاف ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط.
- توضع سلطة الزبادي بالخيار في الخلاصة لحين التقديم ويمكن ان تجمل بحلقات من الفلفل الأخضر أو عرق من النعناع حسب الرغبة.

نصف كمية شعيرية - ثلث كوب سكر - ملعقة كبيرة زيت - ملعقة صغيرة هيل مطحون.
لعمل أقراص البيض:
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً - ثلاث بيضات - ذرة ملح - نصف ملعقة صغيرة بهارات «حسب الرغبة» - أربع ملاعق صغيرة زيت.

لعمل الشعيرية: - تسلق الشعيرية بإضافتها إلى ثلاثة أكواب ماء مغلي ثم تصفى من الماء عندما تقارب من التنجيح.
- يضاف إليها السكر والهيل وتقلب في المصفاة وهي ساخنة.
- توضع ملعقة من الزيت في قدر وتوضع الشعيرية فوق الزيت ويوضع القدر على نار هادئة ويقلب قليلاً ثم يترك مدة خمس دقائق. ملاحظة: يمكن إضافة السكر إلى ماء سلق الشعيرية.



دجاج هريف من تونس

دجاجة ونصف الدجاجة - نصف كيلوجرام من البطاطس المقشرة - كوبان من عصير الطماطم - كوب من الماء الساخن - ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة - ملعقة كبيرة من الدقيق - كيلوجرام من حبات البطاطس صغيرة الحجم الحمراء/البيضاء - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - كوب من الزيتون بلا نوى - بصلتان مفرومتان ناعماً - حبة من الفلفل الأخضر المفرومة - ملعقة كبيرة من الخلطة الحمراء المدقوقة - ملح - فلفل.

- يلقى البصل والثوم بالزبدة أو السمن ويضاف مع الخلطة الحمراء إلى الدجاج.
- يحمص الدقيق بالزبدة.
- يضاف عصير الطماطم ويغلى على نار خفيفة ثم تضاف الخلطة الخضراء والزيتون.
- تضاف ملعقتان من صلصة الدجاج إلى الدقيق المحمص تدريجياً ثم يصب فوق الدجاج ويطهى الجميع لينضج الدجاج.
- يقدم طبق الدجاج وتوضع البطاطس المقلية على جوانب الطبق بنظام.





إذا كانت هناك مادة غذائية لا يخلو منها بيت خلال شهر رمضان المبارك فهي التمر بالتأكيد، فقد تعود الكثيرون اتباعاً لسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم على أن يظفروا على شيء من الرطب أو التمر ويجمع هؤلاء على أن تناولهم التمر عند الإفطار يكسبهم بسرعة شعوراً بالارتواء واستعادة النشاط بعد ساعات طويلة من الصوم، كذلك فإن معدة الصائم تنتعش عند تناول التمر وتتهيأ لاستقبال الطعام فيما بعد وعادة ما يكون ذلك بعد أداء صلاة المغرب.

ويرى الكثيرون في التمر مادة غذائية متكاملة فهو يحتوي على السكريات والبروتينات والماء والفيتامينات والمواد المعدنية ويكفي كيلوجرام منه لغذاء انسان متوسط النشاط مدة يوم من دون الحاجة إلى أي أطعمة أخرى.

ومن هذا المنطلق فإن التمر كنز الغذاء يتمتع بقيمة غذائية عالية قلما تفوقه فيها ثمرة أخرى فكيلوجرام من التمر يعطي ثلاثة آلاف كالوري وهو يقارب ما يحتاجه الإنسان من الطاقة خلال اليوم ويعادل نفس القيمة من السرعات التي يعطيها كيلوجرام اللحم أو ثلاثة كيلوجرامات من السمك.

بالإضافة إلى ارتفاع محتوى حبات التمر من السرعات فهي تتمتع بمقدار غني من انواع السكر مثل الفليكووز والليكووز والكارون يبلغ ٧٠٪ وهي انواع سهلة الهضم سريعة الامتصاص.

الحكمة النبوية في الإفطار على التمر في شهر رمضان المبارك

المواد السكرية تمتص بسرعة وتعود عن نقص السكر في الدم أثناء الصيام وتزيل الأعراض الناتجة عن نمو نقص السكر في الدم مثل عدم القدرة على الحركة والشعور بالضعف والتسل وزوغان البصر وعدم القدرة على التفكير والتركيز، مع أن الصائم يشعر بالضعف بعد أخذ المواد السكرية بفترة بسيطة.

وهنا تظهر الحكمة النبوية الشريفة في البدء بتعاطي مادة سكرية كالتمر ثم يقوم المسلم بعدها إلى الصلاة.

إن تناول التمر أو لأحد من جوع الصائم فلا يقلل على الأكل بسرعة دون مضغ أو ترويق.

المواد السكرية في التمر تهضم خلال نصف ساعة ويستفيد الجسم بالوقود السكري الذي يبعث فيه النشاط والحياة وينتهي الإحساس بالدوخة والتعب.

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي كل ١٠٠ جرام من التمر على العناصر الآتية:

وحدات حرارية ٣٠٠، سكريات ٧٣ جراماً، بروتينات ٢ جرام، ماء ١٩ جراماً، بوتاسيوم ٧٥٠ ملج، كالسيوم ٦٨ ملج، مغنسيوم ٦٠ ملج، حديد ١,٦ ملج، زنك ٠,٣٤ ملج، بروفيامين A: ٠,٠٣ ملج، فيتامين B1: ٠,٠٧ ملج، فيتامين B2: ٠,٠٤ ملج، فيتامين B3: ٢ ملج، فيتامين S: ٠,٨ ملج، فيتامين ٥: ٠,١٢ ملج، فيتامين 9: ٠,٢١ ملج، فيتامين C: ٣ ملج.

ويحتوي التمر على فيتامين أ وهو الفيتامين المؤثر في نمو الجسم والمفيد في تقوية الاعصاب الجسدية ومكافحة العشى الليلي.

كما يعتبر التمر كذلك غنياً بفيتاميني ب١ وب٢ اللذين يساعدان على تقوية الاعصاب

وتلحين الاوعية الدموية وترطيب الاعضاء، ويحتوي التمر أيضاً على فيتامين C والمعروف بقدرته على إكساب الجسم قدرته على مقاومة الأمراض والإنهايات كما يساعد على انتام الجروح والكسور العظمية.

وتلعب المعادن التي يحتوي عليها التمر دوراً كبيراً في زيادة قيمته الغذائية والصحية فالبيوتاسيوم مثلاً الموجود بكثرة في التمر يساعد في الحفاظ على التوازن الخثوي في الجسم وعلى تركيب البروتين وهو يسهم في ضبط آلية عمل القلب والكليتين وضبط تقلبات ضغط الدم وبهذا نفهم لماذا ينسب إلى التمر قدرته على علاج ارتفاع ضغط الدم.

أما الكالسيوم فالجميع يعلمون انه يقوي العظام والإنسان ويسهم في ضبط نبض القلب ويساعد في عملية تخثر الدم وفي ضبط مستويات الكوليسترول في الدم، ووجود الكالسيوم في التمر يفسر استخدامه لمنع النزيف.

كما يتمتع التمر بمحتواه العالي من الفسفور الذي يعمل على تقوية الذاترة إضافة إلى معدني الحديد والمغنسيوم اللذين اكتشف الطب الحديث أثرهما الفاعل في الوقاية من الاصابية بعرض السرطان الذي تكاد تلغيم الإصابة به بين سكان المدينة.

ولا ننسى الإصيااف



كيفية التمر

* المقادير:

- كوب نمر منزوع النواة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باور - كوبان ونصف الكوب دقيق - كوب زبدة - كوب سكر - ثلاث بيضات - ملحقات - صمغ تران بيكنج باور - ملعقة صغيرة قرفة - المقادير لتجميل الوجه: نصف كوب زبدة - كوب سكر عادي - كوب جوز الهند - علية حليب رينيو، لشرش على الوجه: قسقت حليبي مفروم وجوز الهند.

* الطريقة:

- يصب على التمر كوب من

عن البن في بعض المناطق.

أناب مائدة التمر

إذا كان كرم الضيافة العربية جزءاً من كيان الإنسان العربي فإن صحن التمر هو الآخر جزء من كيان الضيافة العربية حتى أن هناك أديبا معينة أرتبطت بكيفية تقديم وتناول التمر خصوصاً أنها كانت ولا تزال أول وأفضل ما يقدم للضيف وهي قد تؤكل مع الحليب أو احد مشتقاته، أما بالنسبة للقهوة فهي ضرورية على مائدة التمر ولا يجوز أن يقدم التمر للضيف دون القهوة ولكن يجوز أن تقدم القهوة بدون التمر إذا لم يتوافر. ومن آداب مائدة التمر أيضاً انتقاء حبات التمر واختيارها من الصحن.

وخلاصة القول فإن التمر قد احتل مكان الصدارة في النمط الغذائي وهو باقٍ الأهمية ويشكل بأنواعه التي يزيد عددها على الخمسين مادة غذائية أساسية لدى مختلف الفئات العربية ولا يزال التمر يشكل في أيامنا هذه واحدة من المواد الغذائية ذات المنافع والاستخدامات الطبية العديدة، ويكفيه فخراً أنه سيد ثمار الدنيا وأقدمها.

يمتص الروائح المختلفة فيفسد طعمه.

وبالإمكان أن يتغص التمر في قليل من الماء الغائر أو عصير الفاكهة إذا ما جف أثناء حفلة فيسترجع بذلك استلزامه السابق. وللتمر استخدامات كثيرة جداً تختلف باختلاف عادات الشعوب الغذائية ويصنع بوضع التمر في النلاجة قبل تقطيعه وإزالة النواة واستخدامه في إعداد طيق ما، ذلك أنه كلما زادت بروة التمر سهل تقطيعه وإعداده، ويستخد التمر في صنع الحلويات على اختلاف أنواعها وفي صنع الكعك خاصة كعك العيد المحشو بالتمر هذا بالإضافة إلى استخدامه في صنع الخبز والبسكويت والبونديج والشراب والحشو على اختلاف أنواعه.

التمر فاكهة مفيدة جداً إذ لا يكتفي الناس بأكلها نيئة أو مطبوخة بل يستخرجون منها أيضاً بدياً نافعا جداً لعلاج السعال والبرد والمخاض ووجع المفاصل إضافة إلى طعمه اللذيذ، كذلك يستخرج من التمر إضافة إلى الديدس النخل والسكر السائل والكحول الطلي كما يستخرج من نوى التمر زيت النخيل ويصنع نواه ويطن ويستعمل بديلاً

السليولوزية التي تحتوي عليها التمر تساعد على تنشيط حركة الأمعاء ومرونتها، وإضافة إلى مزايا التمر بارتفاع قيمته الغذائية فقد أوردته الله ميزة أخرى تتحلل في المناعة الطبيعية التي يتمتع بها جبال نخل الجرائم المرضية حتى لو تعرض للتوت بها علماً بأنه أقل أنواع النشار على الإطلاق عرضة للتلوث أو التلوث بالجرثيم. ويرجع ذلك إلى طبيعة أنواع السكريات التي يحتوي عليها والتي تقارب خصائصها وصفاتها لخصائص السكريات التي يحتوي عليها عسل النحل وإذا فهو لا يحتاج إلى أية أساليب أو ظروف خاصة لحفظه حتى على المدى الطويل.

ويمنح اختصاصيو التغذية يتناول التمر مع الحليب لزيادة مفعوله ويمكن أيضاً إضافة اللوز أو الجوز إليه للحصول على نسبة أكبر من البروتينات. ويحتفظ التمر بقيمته الغذائية لفترة طويلة وبالإمكان حفظه مدة سنة تقريباً داخل النلاجة. ويتوجب حفظه داخل أوعية محكمة الإغلاق بعيداً عن الأطعمة الأخرى ذات الروائح الغادة ذلك أن التمر

يكون السمك ٢ سم تقريباً.
- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يحمر الوجه.
- بعد أن تنضج الكعكة تجمل بخليط جوز الهند.

طريقة عمل غليظ جوز الهند
لتجميل الوجه

- تخلط جميع المقادير مع بعضها البعض وتصب على الكعكة الناضجة وتدخل في الفرن مرة أخرى حتى يحمر الوجه ثم تترك حتى تبرد الكعكة.
- تقطع الكعكة على شكل مربعات وتجمل بالستق الحليي المفروم وجوز الهند.